

DEFEND GYM

DEFEND TRAININGSPLAN

In der Vahr 55 | 28329 Bremen

GYM

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

KINDERTRAINING
PRO**
11:00 - 12:30

KINDERTRAINING
BASICS***
12:30 - 13:30

GRAPPLING | BJJ*
COMBAT WRESTLING
18:00 - 19:30

KINDERTRAINING
BASICS***
18:00 - 19:30

MMA*
18:00 - 19:30

KINDERTRAINING
PRO**
18:00 - 19:30

GRAPPLING | BJJ*
18:00 - 19:30

BOXEN*
19:30 - 21:00

BOXEN BASICS*
19:30 - 21:00

GRAPPLING | BJJ*
19:30 - 21:00

BOXEN*
19:30 - 21:00

MMA*
19:30 - 21:00

* Für alle Mitglieder und Probentrainings

** Teilnahme erst nach Freigabe durch den BASICS Trainer möglich. I.d.R. ab 8 Jahren wenn die Vorkenntnisse und die Disziplin ausreichend sind.

*** Ab ca. 4 Jahren oder Kinder ohne Vorerfahrung oder nicht ausreichende Kenntnisse für die PRO Gruppe. Teilnahme der Eltern ist möglich/wünscht.

Organisation: Christoph 0156 7959 8638

(Möglichst per WhatsApp o. info@defendgym.de)